

# 12月10日の給食メニュー-かみかみ給食

## 少なめご飯 茎ワカメの金平ゴボウ トッポギ入りキムチ鍋



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(熊本県産) 豆腐(大分県産) 油揚げ さつま揚げ 茎ワカメ	米(宇佐産) 砂糖 トッポギ 胡麻	人参(熊本県産) ゴボウ インゲン キムチ 大根(豊後高田市産) 椎茸(大分県産) 白菜(宇佐産) ニラ(大分県産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

今日は「かみかみ給食」の日です。茎わかめ・ごぼう・トッポギがかみかみ食材です。よくかんで食べるコツは、どんな味がするか意識しながら食べる、食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする、口の中の食べ物を飲み物で流し込まないようにする、などがあります。意識してやってみましょう！